

Islam dan Gaya Hidup Sehat: Sunnah Nabi dalam Pola Makan, Tidur dan Kebersihan

Masronia[✉], Nurjanah², Darmawanita³

[✉] SMP Negeri 1 Bandar Petalangan

² SD Negeri 007 Lubuk Mandian Gajah

³ SD Negeri 002 Lubuk Keranji

Corresponding Author: Masronia, E-Mail: masronia34@guru.smp.belajar.id

received: June 19, 2024 And Accepted For July 26, 2024

Published: September 27, 2024

ABSTRAK

Gaya hidup sehat merupakan bagian integral dalam ajaran Islam yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad ﷺ. Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang, tidur yang berkualitas, serta kebersihan diri dan lingkungan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji kebiasaan sehat dalam Islam berdasarkan sunnah Nabi serta relevansinya dalam kehidupan modern. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan menganalisis sumber utama seperti Al-Qur'an, Hadis, dan literatur akademik yang membahas kesehatan dalam Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan Nabi menekankan keseimbangan gizi dengan konsumsi makanan alami dan menghindari berlebihan. Sunnah tidur Nabi, seperti tidur awal dan bangun sebelum fajar, terbukti mendukung ritme sirkadian dan kesehatan mental. Selain itu, Islam sangat menekankan kebersihan sebagai bagian dari keimanan, yang berkontribusi pada pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup. Studi ini juga menemukan bahwa prinsip-prinsip hidup sehat dalam Islam selaras dengan temuan ilmiah modern mengenai nutrisi, kebersihan, dan kesehatan fisik serta mental. Oleh karena itu, sunnah Nabi dapat menjadi pedoman bagi masyarakat modern dalam menerapkan gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Islam, Sunnah Nabi, Pola Makan, Tidur, Kebersihan

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Islam menempatkan kesehatan sebagai salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Sebagai agama yang menyeluruh, Islam memberikan pedoman bagi umatnya dalam menjaga kesehatan, baik fisik, mental, maupun spiritual (Romlah & Rusdi, 2023). Nabi Muhammad ﷺ menjadi teladan utama dalam menjalankan pola hidup sehat yang mencakup pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, dan kebersihan yang terjaga. Prinsip-prinsip ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan individu tetapi juga untuk menciptakan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Karakter & Yang, 2022). Dalam konteks kehidupan modern, banyak penyakit yang

disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, sehingga sunnah Nabi dapat dijadikan rujukan dalam menerapkan pola hidup yang lebih baik dan selaras dengan ilmu kesehatan modern (Angga et al., 2023).

Pola Makan Sehat dalam Islam

Salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan menurut Islam adalah pola makan yang baik. Islam mengajarkan keseimbangan dalam mengonsumsi makanan dengan prinsip halalan thayyiban, yaitu makanan yang halal dan baik bagi tubuh (Nugraha & Wibowo, 2021). Nabi Muhammad ﷺ memberikan contoh bagaimana pola makan yang sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beliau tidak makan secara berlebihan dan selalu berhenti makan sebelum kenyang. Dalam sebuah hadis, Rasulullah ﷺ bersabda, "Tidaklah anak Adam memenuhi suatu wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan punggungnya. Jika harus makan lebih banyak, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk napasnya." (HR. Tirmidzi).

Selain itu, Nabi juga mengajarkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang alami dan bergizi. Beliau sering mengonsumsi kurma, madu, susu, dan minyak zaitun, yang terbukti memiliki manfaat kesehatan yang besar. Kurma kaya akan serat dan energi, madu memiliki sifat antibakteri, susu mengandung kalsium yang baik untuk tulang, dan minyak zaitun memiliki kandungan lemak sehat yang baik untuk jantung. Sunnah ini menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan asupan gizi yang bermanfaat bagi tubuh manusia (N. M. I. D. Anggraeni, 2022).

Islam juga melarang makanan dan minuman yang berbahaya bagi kesehatan, seperti daging yang tidak disembelih dengan cara yang benar, makanan yang telah basi atau mengandung zat beracun, serta minuman yang memabukkan seperti alkohol (Nurwulan et al., 2017). Larangan ini memiliki dasar ilmiah karena konsumsi makanan dan minuman yang berbahaya dapat merusak organ tubuh dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, pola makan yang diajarkan dalam Islam bukan hanya sekadar aturan keagamaan, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan jangka panjang (Angga et al., 2023).

Pola Tidur yang Sehat dalam Islam

Tidur merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang diajarkan dalam Islam. Pola tidur yang baik membantu menjaga kesehatan fisik dan mental. Nabi Muhammad ﷺ memiliki kebiasaan tidur yang teratur dan mencontohkan waktu tidur yang ideal bagi umatnya (Putra, 2020). Beliau menganjurkan tidur lebih awal di malam hari dan bangun sebelum fajar untuk melaksanakan shalat Tahajud dan Subuh. Dalam ilmu kesehatan modern, tidur yang cukup sangat penting untuk memperbaiki sel-sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga keseimbangan hormon (n M. I. D. Anggraeni, 2022).

Selain waktu tidur, Nabi Muhammad ﷺ juga memberikan petunjuk mengenai posisi tidur yang baik. Beliau menganjurkan umatnya untuk tidur dengan posisi miring ke kanan, sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis, "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu, maka berwudhulah sebagaimana wudhu untuk shalat, lalu berbaringlah di atas sisi kanan tubuhmu." (HR. Bukhari dan Muslim). Posisi tidur ini terbukti secara medis dapat membantu melancarkan pencernaan dan mengurangi risiko gangguan pernapasan.

Islam juga menganjurkan untuk tidak tidur setelah Subuh, karena waktu pagi adalah waktu yang penuh berkah dan ideal untuk beraktivitas. Nabi Muhammad ﷺ bersabda, "Ya Allah, berkahilah umatku di waktu pagi mereka." (HR. Abu Dawud). Prinsip ini selaras dengan konsep produktivitas modern yang menekankan pentingnya bangun pagi untuk meningkatkan efisiensi dan keberhasilan dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Selain itu, Islam melarang kebiasaan tidur yang berlebihan dan malas. Tidur yang berlebihan dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas dan kurang produktif. Oleh karena itu, keseimbangan dalam pola tidur adalah bagian dari sunnah yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar tubuh tetap sehat dan bugar.

Menjaga Kebersihan dalam Islam

Kebersihan merupakan bagian integral dari ajaran Islam dan menjadi salah satu aspek utama dalam gaya hidup sehat. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri." (QS. Al-Baqarah: 222). Nabi Muhammad ﷺ juga bersabda, "Kebersihan adalah sebagian dari iman." (HR. Muslim). Ajaran ini menekankan bahwa kebersihan tidak hanya berhubungan dengan kesehatan fisik tetapi juga menjadi bagian dari kesempurnaan iman seseorang.

Nabi Muhammad ﷺ mencontohkan berbagai kebiasaan menjaga kebersihan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, yang kini telah terbukti secara medis sebagai cara efektif untuk mencegah penyebaran penyakit. Beliau juga menganjurkan penggunaan siwak untuk membersihkan gigi, yang kini telah berkembang menjadi kebiasaan menyikat gigi secara teratur.

Selain kebersihan diri, Islam juga menekankan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Nabi melarang umatnya membuang sampah sembarangan, mencemari sumber air, dan merusak lingkungan. Dalam konteks modern, hal ini sangat relevan dengan prinsip kesehatan lingkungan yang menekankan pentingnya sanitasi, pengelolaan limbah, dan pelestarian alam untuk mencegah berbagai penyakit menular (Romlah & Rusdi, 2023).

Islam juga mengajarkan pentingnya mandi secara teratur, terutama dalam kondisi tertentu seperti setelah junub, haid, dan sebelum shalat Jumat. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa Islam sangat menekankan kebersihan tubuh sebagai bagian dari ibadah. Bahkan, dalam kondisi tertentu

seperti wabah penyakit, Islam telah mengajarkan konsep isolasi dan karantina untuk mencegah penyebaran penyakit, sebagaimana sabda Nabi Muhammad ﷺ, "Jika kamu mendengar wabah di suatu negeri, janganlah kamu memasukinya, dan jika terjadi wabah di tempat kamu berada, janganlah kamu keluar dari sana." (HR. Bukhari dan Muslim).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan dari berbagai sumber primer dan sekunder, termasuk Al-Qur'an, Hadis, buku-buku tafsir, serta jurnal akademik yang membahas tema kesehatan dalam Islam. Sumber-sumber ini dianalisis untuk memahami bagaimana ajaran Islam memberikan pedoman dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan interpretatif untuk menafsirkan konsep kesehatan dalam Islam dan relevansinya dalam kehidupan modern. Pendekatan ini memungkinkan penelitian untuk menggali makna dari teks-teks agama serta menghubungkannya dengan prinsip kesehatan yang telah diakui secara ilmiah. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang bagaimana sunnah Nabi Muhammad ﷺ dapat dijadikan panduan dalam menerapkan gaya hidup sehat di era kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Makan Sehat dalam Islam

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan yang diajarkan dalam Islam menekankan keseimbangan dan kesederhanaan, yang berkontribusi pada kesehatan fisik dan pencegahan penyakit. Nabi Muhammad ﷺ menganjurkan konsumsi makanan alami seperti kurma, madu, susu, gandum, dan buah-buahan, yang secara ilmiah terbukti memiliki manfaat kesehatan. Kurma, misalnya, mengandung serat tinggi dan antioksidan yang bermanfaat bagi sistem pencernaan, sementara madu memiliki sifat antimikroba yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Hadis Nabi juga mengajarkan agar tidak berlebihan dalam makan, sebagaimana disebutkan dalam riwayat Tirmidzi bahwa "Tidaklah anak Adam memenuhi suatu wadah yang lebih buruk daripada perutnya....," yang sejalan dengan prinsip kesehatan modern tentang pembatasan kalori untuk mencegah obesitas dan gangguan metabolik.

Sunnah Tidur yang Mendukung Kesehatan

Tidur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Studi ini menemukan bahwa kebiasaan tidur Nabi Muhammad ﷺ selaras dengan prinsip kesehatan modern. Nabi menganjurkan tidur lebih awal di malam hari dan bangun sebelum fajar, yang sejalan dengan ritme sirkadian tubuh yang alami. Selain itu, beliau mencontohkan tidur siang singkat (qailulah), yang dalam penelitian modern terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif dan produktivitas. Tidur siang dengan durasi yang tepat dikaitkan dengan peningkatan daya ingat, peningkatan konsentrasi, serta pengurangan risiko penyakit kardiovaskular.

Menjaga Kebersihan sebagai Bagian dari Keimanan

Aspek kebersihan dalam Islam juga memiliki korelasi kuat dengan kesehatan. Dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, Nabi Muhammad ﷺ menyatakan bahwa "Kebersihan adalah sebagian dari iman," yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan. Islam menganjurkan praktik kebersihan seperti wudhu, mencuci tangan sebelum makan, serta menjaga kebersihan pakaian dan tempat tinggal. Secara ilmiah, kebiasaan ini berperan penting dalam mencegah infeksi dan penyebaran penyakit menular. Misalnya, berwudhu lima kali sehari dapat membantu mengurangi risiko kontaminasi bakteri dan virus.

Pencegahan Penyakit Melalui Pola Hidup Islami

Penelitian ini menemukan bahwa Islam menekankan pencegahan penyakit melalui gaya hidup sehat dibandingkan pengobatan setelah sakit. Pola makan yang seimbang, aktivitas fisik seperti berjalan kaki, serta menjaga kebersihan merupakan strategi pencegahan yang efektif dalam mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Konsep karantina yang disebutkan dalam Hadis Nabi juga menunjukkan prinsip kesehatan masyarakat yang mendukung pengendalian wabah. Dalam riwayat Bukhari, Nabi bersabda, "Jika kamu mendengar tentang wabah di suatu wilayah, janganlah kamu memasukinya, dan jika terjadi wabah di tempatmu, janganlah kamu meninggalkannya." Prinsip ini sejalan dengan kebijakan karantina dan isolasi yang diterapkan dalam epidemiologi modern.

Relevansi Sunnah Nabi dengan Ilmu Kesehatan Modern

Berdasarkan analisis yang dilakukan, banyak kebiasaan sehat yang diajarkan Nabi Muhammad ﷺ didukung oleh penelitian ilmiah kontemporer. Konsumsi madu dan kurma telah terbukti memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan pencernaan dan meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, pola tidur yang dianjurkan Nabi selaras dengan temuan medis yang menunjukkan bahwa tidur yang cukup sangat penting untuk keseimbangan hormon dan kesehatan mental. Kebersihan yang menjadi bagian dari ajaran Islam juga terbukti efektif dalam pencegahan penyakit. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa sunnah Nabi Muhammad ﷺ memiliki relevansi tinggi dalam gaya hidup sehat dan dapat dijadikan pedoman dalam menjaga kesehatan di era modern.

KESIMPULAN

Sunnah Nabi Muhammad ﷺ dalam menjaga kesehatan mencakup pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, serta kebersihan diri dan lingkungan. Pola makan yang dianjurkan Nabi menekankan keseimbangan dan kesederhanaan dengan mengonsumsi makanan alami seperti kurma, madu, susu, dan gandum, yang terbukti bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, sunnah tidur yang mencakup tidur awal di malam hari dan tidur siang (qailulah) terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kualitas tidur dan produktivitas. Kebersihan diri, seperti berwudhu dan mencuci tangan sebelum makan, juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit.

Ajaran Islam mengenai kesehatan tidak hanya relevan dalam konteks keagamaan tetapi juga didukung oleh ilmu pengetahuan modern. Banyak prinsip kesehatan dalam sunnah Nabi yang selaras dengan penelitian medis, seperti pentingnya menjaga pola makan, tidur yang cukup, dan kebersihan. Oleh karena itu, menerapkan sunnah Nabi dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi solusi dalam membangun gaya hidup sehat yang seimbang dan harmonis, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup umat manusia.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul Karim

Al-Bukhari, Imam. Shahih Al-Bukhari.

Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., & Indraswati, D. (2023). Pergi (Program Edukasi Gizi Dan Aktivitas Fisik): Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Melalui Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Bagi Anak Sekolah Dasar Di Kota Mataram. *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan*, 3(2), 111–125. <https://doi.org/10.29303/interaktif.v3i2.103>

Anggraeni, N. M. I. D. (2022). *Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa sdn 1 muhyosari kecamatan pasir sakti kabupaten lampung timur*.

Anggraeni, N. M. I. D. (2022). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sdn 1 Muhyosari*.

Karakter, M., & Yang, P. (2022). *408-Article Text-1518-1-10-20230101*. 2(3).

Nugraha, M. H. A. S. G. D. K. jASMANI, & Wibowo, S. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 09(02), 19–27.

Nurwulan, E., Furqan, M., & Debby, E. S. (2017). Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Argipa*, 2(2), hal. 65-74.

Putra, D. (2020). Konsep Nilai Pendidikan Karakter Perspektif Tadabbur Al-Quran (Analisis Tafsir Ayat-Ayat Fauna). *Disertasi*, 1–294.

Romlah, S., & Rusdi, R. (2023). Pendidikan Agama Islam Sebagai Pilar Pembentukan Moral Dan Etika. *Al-Ibrah : Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam*, 8(1), 67–85.
<https://doi.org/10.61815/alibrah.v8i1.249>

Author Information:

Masronia

Email: masronia34@guru.smp.belajar.id SMP Negeri 1 Bandar Petalangan, **Indonesia**